Universidad Nacional Autónoma de Honduras
Valle de Sula
Facultad De Humanidades Y Artes
Departamento Cultura Física y Deportes



Asignatura

Juegos Organizados

Lic. Oscar Rodolfo Melghem

Departamento
Cultura Físico y Deportes

"La Recreación, El Juego, El Deporte y Juegos Predeportivos"

EL OCIO Y TIEMPO LIBRE

Comúnmente se llama ocio al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas esenciales, y pueden ser recreativas. Es un tiempo recreativo que se usa a discreción. Es diferente al tiempo dedicado a actividades obligatorias como comer, dormir, hacer tareas de cierta necesidad, etc. las actividades de ocio son aquellas que hacemos en nuestro tiempo libre y no las hacemos por obligación.

Según la socióloga francesa Christine Chevalier: «El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad».

La distinción entre las actividades de ocio y las obligatorias no es estricta, y depende de cada persona; así estudiar, cocinar o hacer música, puede ser ocio para unos y trabajo para otros, pues pueden realizarse por placer como por su utilidad a largo plazo y/o eventual ganancia económica.

El ocio se puede emplear en actividades motivadoras y productivas. Por otro lado, el ocio en la Antigua Grecia era considerado el tiempo dedicado, principalmente por filósofos, para reflexionar sobre la vida, las ciencias y la política.

DIFERENCIA ENTRE OCIO Y TIEMPO LIBRE

Entendemos por tiempo libre el tiempo disponible, es decir, el que no utilizamos para trabajar, comer o dormir. El tiempo libre, es tiempo a nuestra disposición que podemos utilizar adecuadamente o malgastar. Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal. Por tanto, el ocio vendría a ser algo así como el tiempo libre que utilizamos para hacer lo que nos gusta y para el crecimiento y desarrollo personal.

Los tres tiempos según Johan Huizinga en su libro “Homo Ludens”

Tiempo de trabajo 8 horas
Tiempo de descanso 8 horas
Tiempo libre 8 horas

LA RECREACIÓN

La recreación es el momento de ocio o entretenimiento que decide tener una persona, aunque no está relacionado con el sedentarismo ni con el completo reposo, físico o espiritual del individuo. Más bien, se relaciona con realizar actividades que puedan alentar a la plenitud espiritual, a la carga de energías físicas, y en general, a aquellas actividades que conducen al bienestar íntegro de la persona.

Quizás cuando somos niños sea la etapa de mayor relación que un ser humano pueda tener con la recreación. Los juegos con amigos, con hermanos o primos, convierten a la recreación en una necesidad del infante. Decíamos que no está ligada al reposo físico o mental y que se relaciona a la plenitud, y es porque las actividades recreativas siempre buscan incorporar algún beneficio a nuestro cuerpo y a nuestro ser: pensemos en un club deportivo donde asisten niños menores de seis años a practicar diferentes deportes. Además del beneficio de bienestar corporal que otorga el realizar actividades físicas, tenemos otros tipos de beneficios: aprender a compartir, al trabajo en equipo, las actitudes de solidaridad y compañerismo, la responsabilidad de cumplir un rol dentro de un equipo, la voluntad para alcanzar un objetivo tanto a nivel personal como a nivel grupal, entre otros.

A medida que avanzamos en edad, y en responsabilidades, los momentos de recreación acortan su presencia, y muchas veces nosotros mismos, en el amontonamiento de cumplir con actividades laborales, académicas o dentro de la familia, menospreciamos tomarnos un tiempo de recreación. Éstas pueden relacionarse con lo físico (deportes, gimnasia, y cualquier otro tipo de ejercicio físico), con las artes o las expresiones artísticas (teatro, pintura, escultura, canto, aprendizaje de cómo usar algún instrumento musical) o bien a planificar salidas fuera del hogar, y que en general están inmersas en ambientes más naturales, y menos asfaltados.

Durante la vejez, digamos después de los 60 años, la recreación es, quizás, tan fundamental como en la niñez (deberíamos pensar que la recreación es siempre fundamental), y de nuevo, tanto en lo que respecta a lo físico como lo mental. Incluso, así como existen guarderías o clubes de niños, también han proliferado en el último tiempo los centros de cuidado de adultos mayores donde asisten un par de horas cada día y realizan allí actividades relacionados a la gimnasia, al ejercicio mental (que contribuye a mantener la lucidez y la buena memoria, como realizar sopas de letras o jugar juegos de mesa), a la expresión artística y además, compartir con otros pares esa experiencia diaria.

JUEGOS RECREATIVOS

Se denomina a toda actividad que tiene como finalidad el placer en momentos de ocio. Así, puede contraponerse a los juegos recreativos a las actividades productivas, en la medida en que estas últimas son necesarias para el mantenimiento propio y el de toda la sociedad. Las actividades recreativas suelen desempeñarse cuando existen tiempos muertos que son difíciles de llenar. En ese momento toman relevancia como un modo de pasarlo sin caer en el gran aburrimiento. No obstante, se han encontrado mejores usos para este tipo de juegos que los ubicarían en un lugar intermedio entre una actividad productiva y una improductiva. En efecto, puede utilizárselos como medio de preparación para momentos de necesidad y estrés que requieran competencias específicas.

Los juegos recreativos existen desde la aparición del hombre. Pueden revestir diversas formas, pero requieren del establecimiento de reglas fijas con las que el jugador interactúe y se someta a limitaciones voluntarias. Estos juegos pueden revestir carácter individual o colectivo. En la historia han abundado los juegos colectivos por sobre los individuales, llegando en ocasiones a ser motivo de relevamiento social el participar en estos certámenes. Sin lugar a dudas, el caso de los deportes de grupo puede ser un buen ejemplo en este sentido, en la medida en que reúnen a personas divididas en grupos y que tienen que alcanzar metas determinadas siguiendo reglas preestablecidas de antemano.

Los juegos colectivos, por su parte, pueden orientarse en dos sentidos: ser competitivos o cooperativos. En el primer caso podemos remitirnos nuevamente al ejemplo de deportes tales como el futbol, rugby, básquet, etc. En el segundo, deberíamos dar cuenta de algunas expresiones de juegos de consolas o computadoras, que habilitan la posibilidad de que dos o más jugadores participen y se intente entre todos la consecución de metas conocidas.

Es interesante notar que no solo los seres humanos se disponen al juego con asiduidad: es una conducta muy común y fácil de observar en distintos animales, sobre todos cuando estos son cachorros. Estas prácticas suelen entenderse como formas de aprendizaje de sus capacidades motrices, aprendizaje que les servirá en el futuro. Los simulacros de peleas que se observan también pueden ser explicados por una forma de aprendizaje.

Los juegos recreativos sirven como forma de distensión frente a los obstáculos de la vida que generan estrés. Es por ello que es recomendable dar un pequeño margen de tiempo a estas actividades en el día.

EL JUEGO

Se denomina juego a todas las actividades que se realizan con fines recreativos o de diversión, que suponen el goce o el disfrute de quienes lo practican. El juego establece diferencias con el trabajo, el arte e incluso el deporte, por lo que no supone una obligación necesaria de concretar. Aún así, el juego puede ser utilizado con fines didácticos como herramienta educativa.

El juego puede ser una de las maneras de disfrutar el tiempo de ocio, como un modo de entretenimiento. Si bien el juego tiene reglas específicas (cualquiera de ellos que se practique), su diferencia con el deporte radica en que éste último no sólo posee reglas claras si no que se practica dentro de una institución deportiva y requiere constancia, trabajo en equipo y fijación seria de objetivos.

En cambio, el juego es diferente. Pensemos por ejemplo en un juego de mesa donde sólo juegan dos participantes: pueden hacerlo cuando quieran, no necesitan entrenar para jugar tal día de la semana, e incluso si bien el objetivo es ganar, si no se gana, no es una derrota significativa. El mismo ejemplo sirve para cualquier otro juego, como los que se organizan en festejos de cumpleaños.

Como casi todos los aspectos de nuestra vida, el avance tecnológico también transformó las maneras de jugar, primero, con los videojuegos, esos aparatos que se llamaban “consola” y unos cassettes que se insertaban para comenzar a jugar. Luego, lo mismo pero en versiones “de mano”: pequeños aparatos como los de Nintendo. Por último, la computadora, y hoy hasta podemos jugar mediante aplicaciones en redes sociales como Facebook.

Los juegos de mesa han sido desde siempre populares, en cuanto exigen un esfuerzo mental no sólo para comprender el juego si no para desarrollarlo, y en el mejor caso, ganar.

Por último, los juegos tradicionales son aquellos que se practican desde hace tiempo y en general no necesitan de soportes electrónicos ni de un tablero. Sus reglas son muy conocidas, como la rayuela, la carrera de bolsas o el “ponerle la cola al burro”.

Todas las sociedades del mundo tienen sus juegos típicos y sus maneras específicas de jugar, de acuerdo a tradiciones, pero también a las condiciones del clima y el relieve del territorio donde viven. No podemos pensar que un juego tradicional de urbes como Nueva York o Madrid sería el mismo de aldeas rurales de Colombia o tribus indígenas de Kenia. Cada sociedad, a su modo, disfruta de su tiempo libre a través del juego.

LO LÚDICO

Remite a lo relativo al juego, a lo que genera entretenimiento en momentos de ocio. Puede manifestarse de diversas formas y variantes, ya sea en juegos individuales, grupales, juegos que impliquen el uso del cuerpo prioritariamente, juegos que requieran del uso de la mente preferentemente, etc. Puede decirse que esta faceta estuvo presente en la historia humana desde siempre. Ahora bien, lo lúdico también puede encontrarse en el ámbito de las bestias, en particular dentro de los mamíferos; en efecto, los mismos juegan como una forma de establecer relaciones entre si y como una manera de prepararse para situaciones difíciles y que puedan significar la diferencia ente la vida en la muerte.

El juego tiene una importancia vital dentro de la experiencia humana, ya sea como forma de entretenimiento como también como un modo de aprender aspectos de un tema específico. En efecto, llevar a cabo un juego siempre implica el desarrollo de competencias, es un estímulo para el uso de la inteligencia, aunque en ocasiones esta circunstancia es poco valorada. Por supuesto, algunos juegos serán más efectivos para el desarrollo de estas habilidades, pero lo cierto es que en todos ellos siempre habrá un desafío para la habilidad humana. Dada esta circunstancia, es posible hacer un rastreo de distintos juegos llevados a cabo como prácticas sociales en distintos momentos de la historia; los juegos olímpicos pueden en buena medida dar cuenta de esta evaluación.

En los animales, este desarrollo de competencias también está presente en sus actuaciones lúdicas. En efecto, mediante las mismas van adquiriendo competencias motrices, en especial durante los primeros momentos de su vida. Esto hace que una de sus principales actividades en estas etapas tempranas sea buscar formas nuevas de juego, ya sea con sus pares o también con humanos si existe esa posibilidad.

Dado que existe una tendencia natural al juego, no debe sorprender que el mismo se haya convertido también en una industria que abarca numerosas variantes. En el ámbito de la tecnología, los juegos desarrollados bajo la forma de programas mueven enormes cantidades de dinero en todo el mundo, generando continuamente nuevas posibilidades. El deporte también puede entenderse como una forma de juego, con reglas y estrategias para llegar a un fin determinado. Finalmente, en el caso del juego que implica la realización de apuestas también puede decirse que están en juego montos siderales; en muchas ocasiones la participación en estos juegos puede implicar el desarrollo de enfermedades como la ludopatía (adicción a los juegos de azar y a las apuestas).

JUEGO PREDEPORTIVO

Los juegos predeportivos son juegos que tienen como finalidad incentivar las capacidades motrices de los niños. Los mismos son practicados con la finalidad de suplir distintos deportes que podrían traer aparejados lesiones debido a su exigencia. En estas variantes, no obstante, existe una clara intencionalidad didáctica y una puesta en práctica de competencias que tienen la intención de preparar a los niños para eventuales ejercicios más duros. Los juegos predeportivos son un patrimonio de diversas instituciones que trabajan con menores, pero de todas ellas quizá es la escuela la de mayor relevancia; en efecto, en esta se hace un uso extendido de estos juegos con la finalidad de brindar a los alumnos las primeras actividades de carácter físico.

La práctica de ejercicio es de gran importancia para cualquier individuo. Es por ello que la misma debe fomentarse desde la más temprana infancia con la finalidad de generar una serie de competencias que luego serán fundamentales en etapas más avanzadas. En este sentido, los profesores deben generar un marco en donde esta necesidad sea satisfecha manteniendo además las condiciones de seguridad intactas. Un deporte tradicional puede ser poco eficaz para desarrollar estas competencias como asimismo para proteger a la integridad de un menor; en efecto, los mismos suelen utilizarse cuando la edad está un poco más avanzada. En este sentido, los juegos predeportivos se erigen como una suerte de variante que puede desarrollar distintas capacidades a la vez de evitar complicaciones desde el punto de vista físico.

No debe entenderse con esta explicación que los juegos predeportivos no puedan ser deportes constituidos y practicados por adultos. En efecto, algunos tienen una amplia tradición y desarrollo también para edades tardías. No obstante, lo que debe comprenderse es que los mismos son adoptados para ser aplicados a niños por las facilidades que tienen. En efecto, este tipo de deportes suelen evitar un contacto directo entre competidores, o ser muy limitados al respecto, hecho que evidentemente limita las posibilidades de lesionarse o lastimarse de alguna manera.

Los juegos predeportivos son una variante importante en la educación física que se desarrolla en distintos establecimientos que deben acoger a menores. Los mismos, además de desarrollar distintas habilidades motrices y capacidades desde el punto de vista físico son un franco medio para que los niños establezcan entre sí relaciones de cooperación. Sin lugar a dudas serán una excelente base para que en el futuro se afronten disciplinas más exigentes desde todo punto de vista.

DEPORTE

Se denomina deporte a la actividad física pautada conforme a reglas y que se practica con finalidad competitiva, profesional. El deporte descrito bajo estas circunstancias tiene un amplio historial dentro de la historia humana. Con el paso del tiempo ha sufrido variaciones menores, creándose nuevas formas de deporte y dejándose de lado otras. Con frecuencia el deporte se práctica bajo la forma de una competencia. En este tipo de orientación, pude distinguirse entre aquellas manifestaciones deportivas que son individuales de aquellas que son grupales. Así, las competencias pueden desempeñarse entre dos personas compitiendo entre ellas, o dos equipos que compiten entre ellos pero internamente cooperan.

El deporte ya era practicado en la antigüedad. En efecto, en este sentido puede mostrarse las prácticas que se realizaban en las ciudades griegas y que involucraban a distintos tipos de actividades. Tal era el nivel de relevancia que se le concedía a la práctica deportiva que se organizaron en ese momento los primeros juegos olímpicos. En este caso, constituían un certamen que involucraba a distintas ciudades estado y que tenían como finalidad honrar a Zeus. Los juegos olímpicos involucraban distintas actividades, muchas de las cuales hoy se encuentran presentes en los modernos juegos que heredaron esta tradición.

El deporte es recomendado enormemente por distintos profesionales de la salud como consecuencia de los beneficios que acarrea en el organismo. Así, por ejemplo es un factor que reduce de forma considerable la posibilidad de tener problemas cardíacos. Además, mejora el tono muscular y por ende la estética. Todo ello con el agregado de ser de relevancia en lo que respecta a la salud mental. En efecto, en general el deporte aumenta el nivel de autoestima como consecuencia del bienestar que provoca. Este bienestar no es una mera apariencia que tienen algunos, sino que ha sido documentado en ocasiones y que guarda explicaciones plausibles. En efecto, cuando se ejerce un esfuerzo prolongado el organismo libera que tienen como efecto lograr una sensación de placidez.

La recomendación de practicar deporte se torna más relevante si consideramos que en la actualidad el sedentarismo está afectando negativamente la calidad de vida de la población. En efecto existen datos preocupantes en lo que respecta a enfermedades que antes se presentaban en edades avanzadas y ahora lo hacen en un período relativamente temprano. El deporte es un remedio contra estas circunstancias que sin lugar a dudas redundará en beneficios a largo plazo.

Lic. Eliezer Martínez

www.informajoven.org/info/tiempolibre/
www.sofd.unex.es/ampap/tiempolibre.pdf